



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1060

磯

タイトル:

お試し



これからはキュウリの季節です。
冷蔵庫の中で忘れていたキュウリが見つかったときや
家庭菜園で収穫し忘れて大きくなりすぎたキュウリがあれば
炒めてみましょう。

いけますよ。

材料 きゅうり、人参、ズッキーニ、新玉ねぎ、
チシャ菜とお肉
(貰ったもの ズッキーニとチシャ菜)